

Викладач Ж.О. Твердохліб

Співпраця з сім'ями вихованців – запорука успіху вчителя

Дана стаття розкриває окремі підходи для створення мотивації до самостійного, свідомого виконання школярами фізичних вправ у домашніх умовах, передбачених шкільною програмою та державними тестами, нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України.

Успіх цієї справи цілковито залежить від зацікавленості батьків, їхньої допомоги й особистого прикладу.

За даними статистики, до 87 % дітей та учнівської молоді, студентів нашої країни мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % - незадовільний стан фізичної підготовленості. Це є наслідком недостатнього обсягу рухової активності учнів, адже уроки фізичної культури не можуть повністю її компенсувати. Указом Президента України від вересня 1998 року затверджена цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації». Ця програма передбачила проведення у школах трьох уроків фізичної культури на тиждень. Введено в дію нові навчальні програми. Третій урок використовується для занять футболом, в окремих школах введено заняття з ритміки, кожен навчальний заклад визначається самостійно, виходячи з наявних умов.

Разом з цим, збільшення обсягу рухової активності дітей і учнів лише за рахунок третьої години теж не вирішує проблеми біологічної потреби в русі. Ось чому всім, хто займається вихованням дітей, слід знати шляхи істотного збільшення обсягів рухової активності молодого покоління. Це збільшення відбувається за рахунок проведення вдома ранкової гігієнічної гімнастики, повільного бігу протягом 8 - 10 хвилин та гігієнічних процедур. Крім того, школярі, які не відвідують спортивні секції, тричі на тиждень повинні самостійно робити вдома фізичні вправи, що включаються у зміст уроків фізичної культури у школі. Тривалість таких занять - до 35 - 40 хв.

Для підвищення працездатності, загальної витривалості та тренування серцево-судинної і дихальної систем на кожному занятті діти мають виконувати повільний біг на дистанцію, передбачену шкільною програмою та державними тестами для певної вікової категорії. Зміст і методику проведення таких занять розглянемо пізніше, а зараз ознайомимося з документами, які сприятимуть підвищенню зацікавленості дітей до виконання фізичних вправ і викликають прагнення до самовдосконалення. Такими документами є щоденники самоконтролю.

Зміст такого щоденника для учнів 1- 4 класів слід розглянути. Він може мати будь - яку назву: «Мій щоденник здоров'я», «Щоденник мого шляху до

досконалості», тощо. Цей документ має бути для дітей щоденником-грою. Форма щоденника довільна. Але для того щоб він залишався дійсно грою, зміст варто зберегти.

У 1 класі на початку занять діти ще не можуть самостійно підготувати щоденник і заповнювати його. Треба їм допомогти, простежити за тим, щоб щоденник був охайним, а всі показники своєчасно записувались і засвідчувались підписом батьків, а там, де це необхідно, підписом учителя фізичної культури. Зміст щоденника такий, як на малюнку 1

Розмір кожного прямокутника доцільніше робити 50 на 80 міліметрів щоб залишалось достатньо місця для малюнка і підпису.

Завдання для 1 класу :

- 1 - стежу за своєю поставою;
- 2 - утримую в чистоті свою спортивну форму;
- 3 - суворо дотримуюся режиму дня;
- 4 - знаю основні вихідні положення;
- 5 - умію швидко і правильно ставати в стрій;
- 6 - умію виконувати стройові команди;
- 7 - умію кидати і ловити м'яч;
- 8 - умію добре кидати малий м'яч;
- 9 - добре і швидко бігаю;
- 10 - правильно стрибаю в довжину з місця;
- 11 - правильно стрибаю через скакалку;
- 12 - правильно стрибаю в довжину з розбігу;
- 13 - правильно стрибаю у висоту з розбігу;
- 14 - навчився лазити по канату;

- 15 - добре вмію лазити по гімнастичній стінці;
- 16 - щоденно підтягуюсь на перекладині (в школі чи вдома).

Для 2 класу завдання :

- 1 - щоденно роблю ранкову гімнастику і дотримуюсь режиму дня;
- 2 - постійно займаюся в спортивній секції;
- 3- сам вимірюю і записую свої зріст, вагу (масу), пульс (частоту серцевих скорочень)
- 4 - правильно виконую акробатичні вправи;
- 5 - мій кращий результат з бігу 30 - метрів (с);
- 6 - мій кращий результат з багатоскоків (м. см.);
- 7 - підтягуюсь на високій (низькій) перекладині (разів);
- 8 - мій кращий результат човникового бігу 4х9 метрів (с);
- 9 - мій кращий результат зі стрибків у довжину з місця (см.);
- 10 - мій кращий результат кидання м'яча в ціль з відстані: - метрів, 5 спроб (кількість влучень);
- 11 – навчився плавати і пропливаю без зупинки (м); 34 – мій кращий результат з ходьби на лижах на 1 км. (хв, с).
- 12 – мій кращий результат у підніманні в сід за хв.(разів);
- 13 – виконую біг на витривалість без зупинки;

Мій щоденник здоров'я

Веде його _____
(прізвище, ім'я)

Фото
власника

Завжди показуй свій щоденник усім,
хто цікавиться твоїм фізичним
Розвитком і успіхами в заняттях
фізичними вправами!

Як вести щоденник

Виконавши будь-яке завдання, намалюй у прямокутнику умовну фігурку, що відповідає виконаному завданню. Батьки й учитель фізкультури засвідчать своїм підписом виконану тобою вправу.

1 Щоденно роблю гімнастику і бігаю або катаюся на лижах Місце для малюнка підпис	2 Регулярно чищу зуби, вмиваюсь, мию руки і ноги Місце для малюнка підпис	3 Шкільний ранець ношу за спиною Місце для малюнка підпис	4 Правильно сиджу за столом і партою Місце для малюнка підпис
---	--	---	--

Мал.1.

У 3 та 4 класах зміст завдань зберігається, а змінюються відповідно до програми і державних тестів лише вимоги і нормативи. У цих класах навчальної нормативи і тестування виконуються кілька разів на рік. У щоденнику фіксують два кращі результати, по одному в першому і другому півріччях.

Для учнів основної та старшої школи можна запропонувати форму щоденника самоконтролю, розробленого з урахуванням багаторічного досвіду практичної роботи. Правила ведення щоденника самоконтролю не складні, але тим, хто прагне до самовдосконалення, вони дадуть змогу систематично контролювати стан здоров'я, вплив на організм фізичних навантажень та правильно їх дозувати. Зміст щоденника самоконтролю адаптований до використання разом з «Паспортом здоров'я»

Для щоденника можна взяти зошит з такою кількістю сторінок, щоб їх вистачило на весь термін навчання в школі. Обкладинка щоденника оформлена так, як показано на малюнку 2. Щоденник заповнюють щодня й обов'язково приносять на кожний урок фізичної культури.

Назва навчального закладу	
ЩОДЕННИК	
САМОКОНТРОЛЮ	
Прізвище	_____
Ім'я, по батькові	_____
Дата народження	_____
Клас	_____
Розпочато	_____ 2007р.
Закінчено	_____ 200_р.

Мал.2

Зміст другої сторінки щоденника містить основні показники фізичного розвитку.

Перелічимо їх:

- 1) зріст
- 2) маса тіла
- 3) життєва ємність легенів (ЖЄЛ)
- 4) життєвий індекс
- 5) частота серцевих скорочень(ЧСС) за 1 хв,
- 6) ортостатична проба,
- 7) тест на гнучкість
- 8) динамометри Л/П кисті,
- 9) стрибок у довжину з місця,
- 10) підтягування (юнаки),
- 11) човниковий біг 4х9 м,
- 12) згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі,
- 13) біг: 60м, 100м,
- 14) біг: 1500м, 200м, 300 м,

15) піднімання в сід за 1 хв,

16) інші індивідуальні показники,

Кожний показник визначається двічі: в першому і другому півріччях кожного навчального року динаміка показників є свідченням з якою відповідальністю учні ставляться до занять фізичною культурою в школі і вдома. Ці показники дають можливість учителю фізичної культури здійснювати індивідуальний підхід і об'єктивно оцінювати досягнення учнів. Окремі показники варто пояснити.

Життєвий індекс — це показник, що визначає рівень загальної фізичної підготовленості та стан тренуваності. Він визначається відношенням ЖЄЛ (у мілілітрах) до маси тіла. Наприклад, максимальний об'єм повітря, що його видихнув учень після найглибшого вдиху (ЖЄЛ), був 4100 мл, а маса тіла — 49 кг. Зробивши підрахунок ($4100:49$), отримуємо життєвий індекс, що дорівнює 69,49. У тренуваних, з розвинутою системою дихання та оптимальною масою тіла юнаків він нормальний і дорівнює 65-70 мл/кг, а в дівчат - близько 55-65 мл/кг.

Ортостатична проба — це різниця між ЧСС за 1 хв в положенні лежачи (після сну) і стоячи. Послідовність виконання ортостатичної проби така. Прокинувшись, визначають пульс протягом 10 секунд.

Для отримання частоти серцевих скорочень за 1 хвилину кількість ударів пульсу множать на шість. Після цього повільно встають і, зачекавши

30 секунд, знову визначають ЧСС протягом 10 секунд. І цей показник множать на шість. Наприклад, у лежачому положенні ЧСС дорівнювала 66, а в положенні стоячи – 74. Результат ортостатичної проби – 8, Для визначення об'єктивного показника визначають середнє арифметичне за 7 – 10 днів і записують його до щоденника.

Динамометрія — це сила м'язів лівої і правої кистей Цей показник фіксується за умови, що виміри проводяться щоразу тим самим динамометром.

Інші тестування проводять ся згідно з умовами виконанні державних тестів і нормативі оцінки фізичної підготовленості населення України. У таблиці вміщені показники, що реєструються щодня.

Захворювання позначаються літерами:

«З» - застудна,

«Х» - хронічна;

«Т» - травматична;

«Ф» - фізіологічні дні у дівчат (у пункті 5)

Зміст «Показників» таблиці розміщують з лівого краю п'ятої сторінки щоденника.

На решті сторінок лівий край треба зрізати так, щоб, перегортаючи їх, не перекривався зміст «Показників».

Показники	Дата проведення занять		
	8.12.98	9.12.98	і т. д.
Загальне самопочуття	добре	млявість	

(погане, добре, млявість, слабкість)			
Сон (добрий, поганий)	добрий	добрий	
Апетит(добрий, поганий)	добрий	добрий	
Стомлювання (велике, помірне, слабке)	слабке	слабке	
Працездатність (фізичні вправи виконуються без бажання, з бажанням)	з бажанням	«Ф» без бажання	
ЧСС за 1 хв: ранком, до занять, за 5 хв після занять	60 75 78	66 72 84	
Короткий зміст і тривалість заняття вдома	ранкова гімнастика, (45 хв) загально- розвивальні вправи, стрибки, повільний біг	ранкова гімнастика	
Захворювання (яке, його термін)	1250м —	—	